

令和5年度中期予定献立一覧表（9月分）A（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

日	未満児 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 金	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
2 土		パン	肉みそうどん パナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 パナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油
4 月	ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・せんべい	サラダ油
5 火	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	人参 人参	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
6 水	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキ	サラダ油
7 木	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキム乳 ビザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
8 金	パン	パン	レバーボール・トマト・胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム乳 おやついりこ	人参・ビーマン・トマト パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ロールパン・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
9 土	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん 人参	玉葱 たけのこ キャベツ	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨	サラダ油 ごま油
11 月	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 キャベツ・砂糖・トマト・ジュレ ガスターソース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油
12 火	ごはん	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ビーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま
13 水	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも キャベツ・砂糖・ガスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
14 木	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・強化ウエハース・クッキー	ごま
15 金	誕生		カレー風味のたきごはんと、鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳 ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パプリカ(黄) トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・レタス	米・スープの素・カレー粉 キャベツ・砂糖・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油
16 土		パン	肉みそうどん パナナ	牛乳 牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 パナナ	乾めん・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油
19 火	ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・せんべい	サラダ油
20 水	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	人参 人参	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
21 木	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ビーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキ	サラダ油
22 金	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキム乳 ビザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
25 月	ごはん	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
26 火	パン	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも キャベツ・砂糖・ガスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
27 水	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・強化ウエハース・クッキー	ごま
28 木	ごはん	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ビーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま
29 金		パン	月見うどん パナナ	牛乳 牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉	
30 土	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん 人参	玉葱 たけのこ キャベツ	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨	サラダ油 ごま油 かりんとう

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳以上児	基準量	400	15	12							
	平均栄養価	396	18.6	17.1	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
3歳未満児	基準量	480	15	11							
	平均栄養価	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、副食のみの栄養価です。